



1.888.628.9454

Puede comunicarse con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al:

?Esta teniendo pensamientos suicidas o simplemente necesita hablar con alguien? Independientemente de lo que le esté pasando, no está solo. Si está sufriendo, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio. Su llamada es gratuita y será atendida por consejeros bien capacitados y compasivos. Recuerde. Hay esperanza.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

**RECONOZCA
LAS SEÑALES**

El Suicidio Es Prevenible

Red Nacional de Prevención del Suicidio

1.888.628.9454

¿Está preocupado por alguien?

El sufrimiento no siempre se nota. Si observa, aunque sea una de estas señales, especialmente si nota que el comportamiento es algo nuevo, que ha incrementado o que parece ser a causa de una pérdida, un cambio o un evento trágico, actúe o diga algo para ayudar a un ser querido:

Señales de alerta para tener en cuenta:

- Charlas sobre deseos de morir o suicidarse
- Buscan maneras de suicidarse
- Sentimientos de desesperanza, desesperación, acorralamiento
- Entrega de posesiones
- Poner las cosas en orden
- Comportamiento imprudente
- Ira
- Consumo mayor de droga o alcohol
- Abstinencia
- Ansiedad o agitación
- Cambios en el sueño
- Cambios repentinos del humor
- Sin sentido de propósito

Si está preocupado por alguien, acérquese y pregunte:

“¿Estás pensando en suicidarte?”

Si cree que la persona es suicida, tómelo en serio. No las deje solas. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1.888.628.9454** en cualquier momento para recibir asistencia o llame al **911** por emergencias que amenacen la vida.

Visite www.elsuicidioesperable.org para saber si alguien que usted conoce podría estar en riesgo.